



*St. Anna Ziekenhuis*



## **Voedingsadvies bij een ileostoma**

**Anna.** Liefde voor leven.

---

## **Inleiding**

In deze folder vindt u adviezen over de voeding bij een ileostoma. Een ileostoma is een kunstmatige uitgang op de dunne darm. Deze is aangelegd omdat de dikke darm is verwijderd of (tijdelijk) niet wordt gebruikt. In de dikke darm vindt gewoonlijk indikking van de ontlasting plaats en worden zout en vocht weer in het lichaam opgenomen. Door het ontbreken van de dikke darm is ontlasting, die via een ileostoma het lichaam verlaat, over het algemeen dun tot brijachtig.

## **Klachten door een zout - en vochttekort**

Wanneer een ileostoma is aangelegd, verliest u veel zout en vocht met de ontlasting. Onderstaande klachten kunnen wijzen op een zout en/of vochttekort.

Klachten bij zouttekort:

- Braken
- Misselijk
- Hoofdpijn
- Opgeblazen gevoel
- Verwardheid

Klachten bij een vochttekort:

- Dorst
- Sufheid
- Vermoeidheid
- Verminderde eetlust

---

## **Zoutbehoefte en ongewenste gewichtstoename**

Om het verlies van zout met de ontlasting aan te vullen wordt u eventueel geadviseerd extra zout te gebruiken. Aangeraden wordt ongeveer 4 gram natrium (= 10 gram keukenzout) per dag te gebruiken (1 gram keukenzout bevat 0,4 gram natrium). Keukenzout (natriumchloride afgekort NaCl), kunt u ruim over uw voeding strooien. Ook andere producten kunnen u helpen het zouttekort te voorkomen. Een aantal zoutrijke producten bevatten echter ook veel calorieën (energie). Gebruik deze producten bij ongewenste gewichtstoename met mate. Grote schommelingen in het gewicht kunnen op den duur problemen geven met het ileostoma en de verzorging ervan. Door ongewenste gewichtstoename kan bijvoorbeeld lekkage en daardoor huidirritatie ontstaan.

Producten die veel zout en weinig calorieën leveren:

- Keukenzout
- Aromat
- Ketjap, zoete en zout
- Maggi
- Tomatenketchup
- Curry
- Rookvlees
- Rauwe ham
- 20+ en 30+ (smeer)kaas
- Groentesap/ tomatensap
- Bouillon
- Heldere soep
- Tomatensoep met zout

---

Producten die veel zout en veel energie leveren:

- Bacon
- Cervelaatworst
- Salami
- Ontbijtspek
- 48+ (smeer)kaas
- Rookworst
- Chips en zoutjes
- Haring

Drop is geen goede zoutleverancier. In drop wordt namelijk geen gebruik gemaakt van keukenzout, maar van salmiakzout (ammoniumchloride)

Ga nooit over op een natriumbepert (zoutbepert) dieet zonder overleg met uw specialist en/ of diëtist.

### **Vochtbehoefte**

Het is belangrijk om, verdeeld over de dag, 2 tot 2,5 liter te drinken. Dit komt overeen met de inhoud van ongeveer 16 tot 20 kopjes. Onder vocht worden niet alleen dranken verstaan. Alle vloeibare producten worden meegerekend zoals soep, yoghurt, pap en vla. U kunt controleren of u voldoende drinkt door de inhoud van het aantal kopjes, bekertjes en glazen van een dag bij te houden op een lijst. Aan het einde van de dag kunt nagaan of u 2 tot 2.5 liter vocht heeft gebruikt. Wanneer u weinig plast en uw urine donker van kleur is, kan dit een teken zijn dat u te weinig heeft gedronken.

---

## **Rustig eten en goed kauwen**

Na het aanleggen van een ileostoma mag u alles eten en drinken. Het is wel belangrijk om rustig te eten, het voedsel goed fijn te snijden en goed te kauwen. Dit geldt met name voor onderstaande producten:

- Asperges
- Bleekselderij
- Champignons
- Maïs
- Zuurkool
- Harde rauwkost
- Noten en pinda
- Taai en draderig vlees
- Citrusfruit
- Verse ananas
- Gedroogde vruchten, zoals dadels, vijgen, pruimen
- Kokosproducten, popcorn, amandelspijs

## **Vastheid van de ontlasting**

Voor een betere indikking van de ontlasting is het belangrijk om de voeding en het drinkvocht goed te spreiden over de dag. Wanneer de ontlasting te dun is, kan drinkvocht met een zetmeelrijk product worden gecombineerd. Bijvoorbeeld een cracker met hartig beleg, een beschuit met hartig beleg of een zoute biscuit. Ook wordt aangeraden om een gezonde voeding te gebruiken met voldoende voedingsvezels.

Voedingsvezels komen voor in plantaardige producten zoals volkorenbrood, roggebrood, fruit, groente, rauwkost, aardappelen, peulvruchten en zilvervliesrijst. Voedingsvezels hebben de eigenschap water op te nemen en vast te houden. De ontlasting kan daardoor beter indikken. Een grote maaltijd vlak voor het slapen gaan kan 's nachts de ontlasting bevorderen en de nachtrust eventueel verstoren.

---

## Gas-, geur- en kleurvorming

Gas-, geur- en kleurvorming zijn niet helemaal te voorkomen. Het is een normaal gevolg van de spijsvertering. De mate waarin gasvorming, geurvorming en/of verkleuring van de ontlasting ontstaat, kan per persoon verschillen. Het gebruik van de hieronder vermelde producten hoeft u niet te vermijden. U kunt er zonodig rekening mee houden, zoals bij een feestje, een verjaardag of een avondje uit.

Producten die extra gasvorming kunnen veroorzaken:

- Koolsoorten
- Spruiten
- Prei
- Paprika
- Uien en knoflook
- Koolzuurhoudende dranken
- Onrijpe banaan
- Komkommer
- Meloen
- Nieuwe aardappelen
- Peulvruchten
- Bier

De lucht die vaak ongemerkt tijdens het eten wordt ingeslikt komt voor een deel in het stomazakje terecht. Om dit tegen te gaan is het van belang om rustig te eten, zodat er minder kans is op het inslikken van lucht. Ook bij het kauwen van kauwgom, bij het roken en het praten tijdens een maaltijd wordt vaak lucht ingeslikt.

Producten die extra geurvorming kunnen veroorzaken:

- Koolsoorten, vooral als ze lang gekookt zijn
- Prei
- Uien en knoflook
- Peulvruchten
- Vis
- Eieren
- Vitamine B-tabletten

---

Producten die verkleuring van de ontlasting kunnen veroorzaken:

- Spinazie
- Bieten
- IJzerpreparaten

### **Toegenomen zout- en vochtverlies**

Bij diarree, braken, hevige transpiratie, koorts of warm weer treedt extra zout- en vochtverlies op. Bovendien kan er sprake zijn van eetlustvermindering, waardoor de inneming van zout en vocht lager is. Een extra zout- en vochtaanvulling is dan noodzakelijk. Naast uw gebruikelijke voeding kan Oral Rehydration Salt (O.R.S) opgelost in water een goede aanvulling zijn. De oplossing bestaat o.a. uit water, suiker en zout. Door O.R.S. te gebruiken worden tekorten voorkomen. Het is verkrijgbaar bij apotheek en drogist.

### **Buitenland**

Wanneer u in tropische of subtropische landen verblijft, heeft u te maken met een hogere temperatuur en met andere hygiënische omstandigheden. Hierdoor is het gevaar van diarree extra aanwezig. Neem geen onnodige risico's.

Maak geen gebruik van:

- Ongekookt leidingwater
- IJs en ijsblokjes
- Rauw vlees en rauw vis
- Rauwe groenten
- Ongeschild fruit

Zorg er bovendien voor dat u altijd Oral Rehydration Salt (O.R.S.), bouillontabletten en/of zouttabletten bij u heeft. ORS is te koop bij de apotheek en drogist.

---

## **Tabel met natriumgehalten en overzicht inhoudsmaten**

### **Toelichting**

Gebruik per dag 4 gram natrium (= 10 gram keukenzout) en drink elke dag 2 - 2½ liter vocht. Het is belangrijk om niet minder dan 2 liter te drinken, maar ook niet meer dan 2,5 liter per dag. Wij adviseren u om regelmatig te controleren of u voldoende natrium gebruikt door het natriumgehalte van de voedingsmiddelen die u op een dag gebruikt bij elkaar op te tellen.

### **Inhoudsmaten**

1 glas	150 ml
1 beker	250 ml
1 soepkop	200 ml



---

**Tabel Natriumgehaltes:**

1 snee brood	0,2 gram
1 snee roggebrood,licht	0,1 gram
1 snee knäckebröd	0,1 gram
1 creamcracker, cracker	0,1 gram
1 plak ontbijtkoek	0,1 gram
1 plak kaas	0,2 gram
1 plak vleeswaren	0,2 gram
1 glas bouillon	1,1 gram
1 kop soep	0,8 gram
1 glas tomatensap	0,4 gram
Warme maaltijd ongezouten	0,1 gram
Warme maaltijd gezouten	1-2 gram
1 beker melk of melkproduct	0,1 gram
1 eetlepel ketjap	0,8 gram
1 handje borrelnootjes	0,2 gram
1 handje chips	0,1 gram
10 stuks zoute stokjes	0,2 gram
1 eetlepel gezouten pinda`s	0,1 gram
1 zure haring	0.6 gram
1 zoute haring	0,8 gram
1 afgestreken theelepel zout	0,8 gram
1 sauslepel tomatenketchup	0,2 gram

---

## **Meer informatie**

### **Het voedingscentrum**

Bij het Voedingscentrum kunt u terecht voor al uw vragen over gezond en veilig eten én voedselkwaliteit.

**Kijk op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)**

### **De Maag Lever Darm Stichting**

De Maag Lever Darm Stichting zet zich in voor de bestrijding van ziekten van het hele spijsverteringskanaal en geeft onder andere voorlichting en steun aan patiënten.

Informatie: **[www.mlds.nl](http://www.mlds.nl) of 033-7523500**

E-mail: [info@mls.nl](mailto:info@mls.nl)

### **De Nederlandse Kankerbestrijding**

De Nederlandse Kankerbestrijding heeft een voorlichtingscentrum waar veel informatie over kanker en kankerbestrijding beschikbaar is.

**KWF kanker infolijn 020-5700500**

**(Op werkdagen van 9.00-18.00 uur)**

**Website: [www.kwfkankerbestrijding.nl](http://www.kwfkankerbestrijding.nl)**

### **De Nederlandse Stomavereniging**

De Nederlandse Stomavereniging is een zelfhulpgroep en belangenvereniging voor mensen met een stoma. De vereniging geeft voorlichting over hoe u zo optimaal mogelijk kunt leven met een stoma.

**Telefoon: 0346 - 26 22 86.**

**[www.stomavereniging.nl](http://www.stomavereniging.nl)**

---

## Heeft u nog vragen?

Deze folder is niet bedoeld als vervanging van mondelinge informatie, maar als aanvulling hierop. Hierdoor kunt u thuis alles nog eens rustig nalezen. Bovendien is deze folder bedoeld als naslagwerk, zodat u nog eens dingen na kunt zoeken over uw voeding.

Heeft u nog vragen, neemt u dan contact op met **de afdeling diëtetiek, telefoon 040-286 4050**.

Belt u bij voorkeur tussen 9.00 uur en 10.00 uur (iedere werkdag).

**St. Anna Ziekenhuis**

**Locatie Geldrop**  
Bogardeind 2  
5664 EH Geldrop

**Locatie Eindhoven**  
Antoon Coolenlaan 1-03  
5644 RX Eindhoven

T 040 - 286 4040

**COLOFON**

Opmerkingen, suggesties of  
aanvullingen op de folder  
kunt u kenbaar maken bij  
patiëntenvoorlichting:  
[patiëntenvoorlichting@st-anna.nl](mailto:patiëntenvoorlichting@st-anna.nl)

[www.st-anna.nl](http://www.st-anna.nl)

**DIE010  
11-16**